7.028 Bravčový guláš segedínsky
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
smotana kyslá	0,75	0,75	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,13
kapusta kyslá	6,00	6,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	136		172		188		214	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	100		130		140		160	

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso, ktoré prudko opečieme, soľ, rascu, mletú červenú papriku, podlejeme vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme pokrájanú kyslú kapustu a spolu dodusíme do mäkka. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Povaríme ešte 20 minút.
Príloha: knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	741	178	11,54	11,5	1,8	6,3	1,6	69,9	1,5	0,006	0,3	0,2	20,6	4,1
B	948	227	13,7	15,0	3,1	8,4	2,2	89,7	1,8	0,00	0,3	0,2	27,6	4,8

			2							8				
C	1150	276	15,88	18,5	4,3	10,4	2,6	106,1	2,1	0,009	0,4	0,2	31,4	5,5
D	1337	321	17,90	21,9	5,5	11,6	3,0	121,7	2,4	0,011	0,4	0,3	35,2	6,1